Fritada

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Pepa cocina



Tiempo: 1h y 45min
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Normal
Otros: Cocina Casera
Coste: Económico

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 3 calabacines,
- 2 pimientos rojos carnosos medianos,
- 2 pimientos verdes carnosos,
- 3 cebollas medianas,
- 3 berenjenas medianas,
- 1 kilo de tomates maduros,
- 3 dientes de ajo,
- tomillo, romero, pimienta molida, 1 cucharita de azúcar, sal normal, sal gorda y aceite de oliva.

Preparación:

Paso 1

Primero vamos a preparar todos los ingredientes. Prepara dos sartenes, grandes, y les echas aceite hasta cubrir el fondo. Pela las berenjenas, córtalas a dadicos y ponlas en un recipiente con un poco de sal gorda. Corta los calabacines, sin pelar, como medias lunas (puedes partirlos por la mitad a lo largo, luego a rodajas). Colócalos también en otro recipiente y añade sal. Prepara los tomates. Pélalos y córtalos a trozos, a ser posible sin pepitas. Puedes usar también un bote de tomate natural triturado. Corta la cebolla en trozos medianos y ya la pones a pochar en una de las sartenes, a fuego moderado, con un pellizco de sal. Cuando se empiece a poner transparente, tapa la sartén y termina de hacerla. Cuando esté lista, la reservas en otra sartén, que será la definitiva donde se haga todo, así que procura que sea grande. Corta los pimientos, los verdes y los rojos a trocicos y los pones a hacerse en una de las sartenes. A fuego moderado todo el tiempo. Pon también una tapadera cuando hayan pasado unos minutos. Déjalos haciéndose unos diez minutos. Cuando estén tiernos, sácalos del fuego y añádelos a la sartén donde está la cebolla. Pasa por agua las berenjenas y el calabacín para eliminar la sal que les habíamos echado. En la sartén donde acabas de hacer los pimientos, cocina ahora los

calabacines, poniendo también una tapadera cuando pasen unos minutos y dejándolos hacerse hasta que estén tiernos. Añádelos a la sartén de la cebolla y los pimientos. Remueve todo para que los sabores vayan mezclándose. Con las berenjenas, lo mismo. Las haces en la sartén donde has hecho antes los calabacines y luego las viertes al recipiente de la cebolla, el pimiento, el calabacín... Puedes echar ahora la pimienta, el romero y el tomillo, unas pizcas. En una de las sartenes echa los ajos fileteados y cuando empiecen a hacerse, añade el tomate troceado y sin piel ni pepitas (o un bote de tomate natura triturado) y lo dejas a fuego medio que se vaya haciendo. Cuando esté en su punto, añade una cucharadita de azúcar y ponlo junto al resto de las verduras. Lo mezclas todo y lo dejas cocinas unos 10 minutos más. Y ya!! A comeeeeer!!